

Speiseplan Mensa SSS 11.11-15.11.2019






Montag - Freitag

Montag 11.11.2019	Dienstag 12.11.2019	Mittwoch 13.11.2019	Donnerstag 14.11.2019	Freitag 15.11.2019
Hähnchenschenkel geschmort, Apfel-Rotkohl, Kartoffelkloß (2,5,l)	Paprika-Rinderhack-Topf, Vollkornreis, Hirtenkäse, Salat (27,g)	Geschlossen	Geflügelleberkäse, Soße, Sauerkraut, Kartoffelstampf (g,l)	Vollkornnudeln, Thunfischsoße, Hartkäse, Salat (a,d,g)
KH: 40.5 g 3.70 € Fett: 30.2 g Eiw.: 39.86 g Kcal: 612	KH: 71.8 g 3.70 € Fett: 19.0 g Eiw.: 32.24 g Kcal: 595		KH: 43.8 g 3.70 € Fett: 2.0 g Eiw.: 6.61 g Kcal: 238	KH: 93.2 g 3.70 € Fett: 6.8 g Eiw.: 38.50 g Kcal: 607
Indisches Linsen-Tofu-Gemüse, Reis, Minzdip, Salat (27,f,j)	Mexikanische Quinoa-Gemüse-Pfanne, Sour Creme, Nachos (c,g,i)		Nudel-Gemüse-Auflauf, Tomatensoße, Hartkäse, Salat (a,c,g,a1)	Rahmspinat, Salzkartoffeln, Spiegelei (3,c,g,l)
	<i>Quinoa, Kidneybohnen, Mais in fruchtiger Tomatensoße</i>			
KH: 113.8 g 3.40 € Fett: 22.0 g Eiw.: 40.11 g Kcal: 849	KH: 96.0 g 3.40 € Fett: 17.7 g Eiw.: 22.07 g Kcal: 661		KH: 81.6 g 3.40 € Fett: 16.8 g Eiw.: 20.72 g Kcal: 577	KH: 32.1 g 3.40 € Fett: 15.0 g Eiw.: 9.20 g Kcal: 315
Hirtensalat (1,3,5,g,l)	Salatteller "Chef"		Antipasti Salat (2,3,5,9,g)	Caesar Chicken Salat (27,c,g)
<i>Salat aus Paprika, Gurke, Tomate, Zwiebel, Oliven, Hirtenkäse und Knoblauch mit Essig-Öl-Dressing</i>	<i>Salat aus Blattsalat, Goudastreifen, gek. Puten Schinkenstreifen, Ei, Gurke, Tomaten und Möhren</i>		<i>Salat aus Tomaten, Zucchini, Aubergine, Zwiebel und Mozzarella mit Essig-Öl-Dressing</i>	<i>Blattsalate, Caesardressing, gebr. Hühnchenbrust</i>
KH: 2.2 g 3.00 € Fett: 7.3 g Eiw.: 2.61 g Kcal: 85	KH: 3.0 g 3.00 € Fett: 12.1 g Eiw.: 18.38 g Kcal: 195		KH: 10.0 g 3.00 € Fett: 8.8 g Eiw.: 10.34 g Kcal: 164	KH: 7.2 g 3.00 € Fett: 5.7 g Eiw.: 1.79 g Kcal: 89

Zusatzstoffe: 1-mit Farbstoff, 2-mit Konservierungsstoff, 3-mit Antioxidationsmittel, 5-geschwefelt, 9-mit Süßungsmittel(n), 27-unter Schutzatmosphäre verpackt

Allergene: a-Gluten, c-Eier, d-Fisch, f-Soja, g-Milch, j-Senf, l-SO₂, a1-Weizen

keine Freigabe

Speise / Komponente	Allergene							
Hähnchenschenkel geschmorrt, Apfel-Rotkohl, Kartoffelkloß							SO ₂	
Paprika-Rinderhack-Topf, Vollkornreis, Hirtenkäse, Salat								
Geflügelleberkäse, Soße, Sauerkraut, Kartoffelstampf							SO ₂	
Vollkornnudeln, Thunfischsoße, Hartkäse, Salat								
Indisches Linsen-Tofu-Gemüse, Reis, Minzdip, Salat								
Mexikanische Quinoa-Gemüse-Pfanne, Sour Creme, Nachos								
Nudel-Gemüse-Auflauf, Tomatensoße, Hartkäse, Salat								
Rahmspinat, Salzkartoffeln, Spiegelei							SO ₂	
Hirtensalat							SO ₂	
Antipasti Salat								
Caesar Chicken Salat								

 Gluten
  Eier
  Fisch
  Soja
  Milch
  Senf
  SO₂
 Weizen